すくすくげんき通信　2月号

明野しいのみ保育園　　令和３年１月 29 日発行

２月３日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨は寒明けの雨、また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえまだまだ寒さの厳しい日もあります。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

☆冬場に多いおう吐・下痢☆

この時期気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水状態になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけましょう。子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに水分補給をしていくようにしていきましょう（牛乳やジュースなどはダメです）また胃腸に負担にならない食事をとりましょう！

お勧め

・リンゴのすりおろし（整腸作用があるのですりおろしや、しぼり汁がよいです）
・おかゆ・おじや　　（整腸作用があります。症状が落ち着くまでは続けましょう）
・柔らかく煮たスープ（消化がよくなり、水分補給にもなります）

避けたい物

・柑橘類（腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう）
・パン、バター、チーズなど（脂肪を多く含み、腸に負担をかけるので NG です
・生野菜、繊維の多い野菜（消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう）
　おう吐で何度も吐き続けるときは・・
・食べ物や飲み物を摂取せず安静にする（吐き気が治まったら、白湯や麦茶、野菜スープなどを一口ずつゆっくり飲むようにしましょう）
・吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか顔を横に向けて寝かせる

※吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど様子によっては急いで受診しましょう！！

その症状、もしかして空気のせい？

締めきった部屋の中にいると、体がだるい、頭が痛い、眠たい、頭がボーっとするなどの症状があることも・・・吐く息で二酸化炭素の量がアップし体に不調がおきたり、空気中にただようウイルスが体に入り込むリスクが高まります。ホコリやダニが増え、知らずに吸い込みアレルギーの原因にもなります。対角線上にある窓やドアを 2 個所以上あけて空気の通り道をつくりこまめに換気することが重要です。1 時間に 1 度の換気が理想です。換気は新型コロナウイルスやインフルエンザなどのウイルス予防にもとても効果的です！ぜひご家庭でも心がけてください